Moda

EL DELICADO ENCANTO DE LOS SOLEROS



Revista de la MUJER

Moldes



LOS DELICIOSOS CONJUNTOS PLAYEROS









"Tenemos que avanzar hacia la unidad, se lo debemos a Dios y al mundo", así se expresó el Papa Juan Pablo II en Alemania en la visita que realizara con el fin de reunificar el cristianismo. El Pontífice logró el cometido de su viaje al acordar con los líderes protestantes la constitución de una comisión que estudiará la forma de reconciliar a ambas Iglesias.

El cardenal Karol Woytila visitó la República Federal de Alemania donde hay primacía de población protestante desde que Martín Lutero, hace 450 años, divulgara sus divergencias doctrinarias con la cátedra de Pedro, definiendo al Papa como el "anticristo".

Su visita recuerda a los memoriosos las profecías de San Malaquías, santo irlandés que murió en 1143. Varios años después de su deceso se conocieron sus profecías, entre las que figuran el anuncio del breve reinado del Papa Juan Pablo I, antecesor del actual Pontífice y la reunificación que lograría este último entre ambas Iglesias, predicción que también comenzó a cumplirse.



Esta es Charo Baeza, una de las más conocidas artistas españolas de variedades, quien pronto dejará de lucir tan esbelta silueta, ya que se encuentra esperando un bebé.

El niño, que nacerá recién en el mes de abril del año venidero, es esperado muy ansiosamente por su mamá, a pesar de que todos lo llaman "el bebé de un millón de dólares".

Lo que ocurre es que mientras la artista esté en sus últimos meses de embarazo, ya no podrá trabajar en su especialidad y eso implicará una pérdida importante de ingresos en su cuenta bancaria.

Charo sabe que su hijo le hará "perder" una elevada suma de dinero, pero dice sin vacilaciones que ganará mucho más siendo mamá.



En la calle Alvear —la más residencial de Martínez— funciona desde hace unos días el centro de belleza "Dans un Jardín II". Es un lugar de ensueño, donde se combina la belleza natural de la zona con un completísimo servicio para la mujer. Además de la boutique, hay un bar de belleza, un jardín de invierno, un bar con sala de bridge y un hermoso jardín exterior.

La primera boutique "Dans un Jardín" está situada en plena ciudad. Cuando se decidió construir la segunda, la doctora Margarita Peso de Rado —empresaria a cargo de la dirección de la boutique— eligió una zona tan sofisticada como la de la primera, pero más agresiva y natural.

La construcción de "Dans un Jardín II" estuvo a cargo del arquitecto Gustavo La Greca Garay, siguiendo los lineamientos de Francois de la Ferrere, de París, para dar al nuevo edificio las mismas comodidades que sus homólogos de Europa.

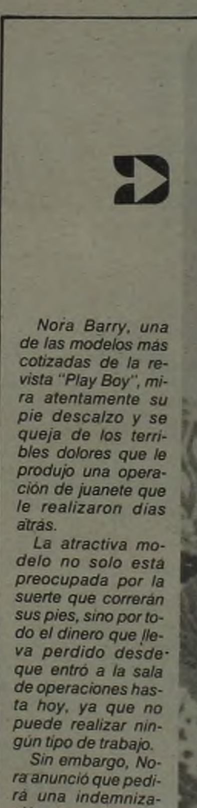
A pesar de haber conseguido una respuesta favorable a muchos de sus reclamos, las mujeres latinoamericanas siguen sufriendo actualmente discriminaciones y limitaciones en todos los campos de la vida social.

Las latinoamericanas no son feministas, sino personas que intentan ocupar un lugar en el mundo. Apoyadas por diferentes campañas —el Año Internacional de la Mujer y la Década de la Mujer— han logrado figurar en las artes, la diplomacia y la docencia, pero muy pocas han podido acceder a cargos jerárquicos en empresas e industrias, y en casi todos los países aún son excluidas de las academias de lenguas e historia.

Las ecuatorianas y las uruguayas fueron las primeras mujeres latinoamericanas que consiguieron el voto. Las chilenas también fueron precursoras. En 1877 se les permitió estudiar en la universidad y pocos años más tarde dos señoritas se convirtieron en las primeras médicas de América hispana. A fines del siglo pasado, fue otra dama chilena la fundadora del periódico "La Mujer", y en 1917 los comités femeninos chilenos ya exigían el sufragio universal.

Las mujeres latinoamericanas son numéricamente superiores a los hombres y, conscientes de sus derechos, se dedican a estudiar todo tipo de profesiones, preferentemente las liberales. De esas inclinaciones, quedan nombres ilustres como el de Gabriela Mistral —Premio Nobel de Literatura en 1945—, Victoria Ocampo, Juana de Ibarbourou y otras damas que llegaron a ser académicas, entre ellas dos brasileñas que en 1970 ingresaron a la Academia de Letras de su país.

Todos estos logros han sido conseguidos gracias a un esforzado trabajo de la mujer.



Nora Barry, una de las modelos más cotizadas de la revista "Play Boy", mira atentamente su pie descalzo y se queja de los terribles dolores que le produjo una operación de juanete que le realizaron días atrás.

La atractiva modelo no solo está preocupada por la suerte que correrán sus pies, sino por todo el dinero que lleva perdido desde que entró a la sala de operaciones hasta hoy, ya que no puede realizar ningún tipo de trabajo.

Sin embargo, Nora anunció que pedirá una indemnización de un millón de dólares a lo médicos que la operaron porque sus pies no han quedado del todo bien.

"Lo que más me molesta —dijo ante los periodistas— no es el hecho de no poder calzar tacos altos o sentir dolores al caminar. Más me duele estar perdiendo trabajo y, por supuesto, dinero".



Celuloterapia en Estética: Nuevo Avance Científico

La celuloterapia aplicada a tratamientos estéticos es una de las más recientes y efectivas armas para evitar el envejecimiento prematuro y conservar la lozania y belleza de la piel. Se trata de la implantación de células vivas de animales, que conservan intactas sus propiedades biológicas. Se administra mediante la aplicación de inyecciones intramusculares, luego de un minucioso control médico, que incluye análisis clínicos y de laboratorio.

El paulatino y progresivo deterioro que sufre nuestro organismo es una preocupación constante, al que se añade la presencia de algunas enfermedades indoloras pero peligrosas. Várices y celulitis son ejemplos evidentes y localizados de trastornos de origen orgánico que constituyen, además, un enemigo cruel de la belleza.

Se puede iniciar un combate contra éstos y otros males que restan salud y aspecto estético a nuestra figura, mediante un revolucionario y eficaz método científico que procura el regeneramiento orgánico a través de diversas técnicas biológicas indoloras.

La celuloterapia en estética constituye un importante avance en el campo de la belleza femenina, que procura no solo el imprescindible bienestar síquico, sino que aporta vitalidad a los tejidos enfermos o agotados.

TERAPIA CELULAR: RESULTADOS INMEDIATOS

Un equipo médico-cosmiátrico investiga y experimenta la terapéutica celular en nuestro país. La cosmiatra **Beba Scally** detalla los beneficios de esta técnica biológica que transmite el deseo de vivir a las células.

—Nuestra terapéutica está avalada por más de cincuenta años de trabajos de evaluación experimental clínica e investigaciones en el campo de la biología molecular por miles de discípulos de su creador, el doctor Paul Niehans y más de 900 trabajos publicados en medios científicos.

—¿Qué es la celuloterapia?

—Es un implante de células de animales que conservan sus propiedades biológicas completas. Al realizar un implante de estas células, se logra proveer elementos celulares fetales de cada órgano sano y potencialmente en crecimiento. Estos elementos o sustancias que constituyen la célula y por lo tanto el órgano, activan y regeneran los tejidos enfermos o agotados.

—¿Se realiza con células vivas?

—El método más usado actualmente es el de las células liofilizadas de fetos de animales bovinos, ovinos, porcinos, caprinos, conejos o cobayos, obtenidos de tejidos sin vida e íntegros. Estos se congelan y conservan a temperaturas muy bajas. También se preparan implantaciones con células frescas.

—¿Cómo se administra la celuloterapia?

—Se aplican inyecciones intramusculares previo control clínico y de laboratorio del paciente. Ambos determinarán el o los tipos celulares que se aplicarán pues existe un orden secuencial de órganos que actúan en conjunto con el afectado. Es decir, que no se elige al azar un órgano a implantar, sino que es necesario determinar el momento y orden en que se debe realizar esta terapia para obtener éxito en los resultados.

—¿En cuánto tiempo pueden verse los efectos de este método?

—En el segundo mes de tratamiento comienzan a verificarse los resultados positivos. La aplicación de celuloterapia se realiza una vez por mes.

ENFERMEDADES VS. BELLEZA

—¿Qué enfermedades orgánicas alteran la belleza?

—Los problemas gastrointestinales o circulatorios; la flaccidez; artritis, várices, celulitis y el envejecimiento prematuro con pérdida de vitalidad traen alteraciones de tipo estético.

—¿Hay otros métodos además de la celuloterapia?

—Sí, existen otras dos técnicas que combinadas permiten exitosos resultados en la recuperación. Son la "lisadoterapia" y la "procainoterapia". La primera consiste en la administración de células animales fetales liofilizadas (desecadas), por vía oral. La procaína posee propiedades revitalizadoras sobre el organismo en general. Ambos métodos combinados con la celuloterapia actúan potencializándose y logran resultados en alteraciones estéticas.

UN ROSTRO QUE NO ENVEJECE

—¿Por qué envejece la piel del rostro?

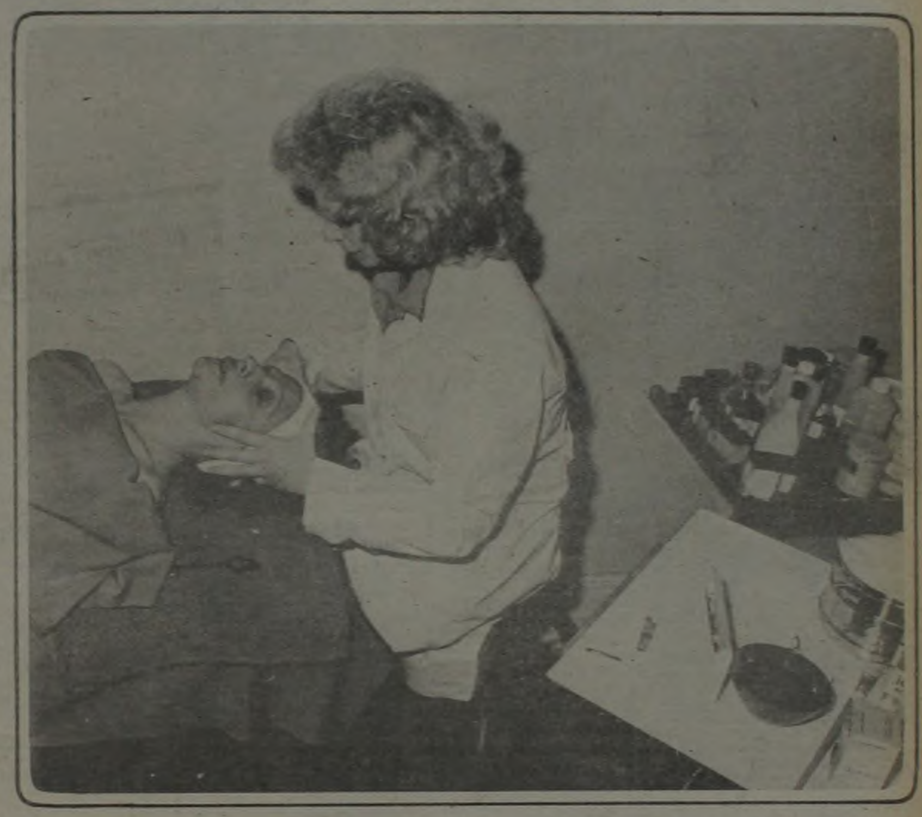
—Una teoría fundamenta el envejecimiento en la ausencia de "trefonas", sustancias contenidas en los jugos embrionales encargados de estimular, nutrir y multiplicar las células. Sin ellas, los tejidos envejecen rápidamente como consecuencia de la formación de desechos y por falta de bioestimulinas, necesarias para la regeneración de los tejidos.

—¿Se puede evitar el envejecimiento prematuro?

—Sí. El uso de extractos embrionales juntamente con colágeno y elastina, componentes de una de las capas profundas de la piel, transmiten elasticidad y humedad al tejido conjuntivo. Estos son aliados indispensables en los tratamientos destinados a combatir las arrugas.

El envejecimiento puede detenerse, la alteración estética se evita y la salud orgánica se recupera con estas técnicas biológicas con aval científico. Sin recetas "mágicas", con el imprescindible diagnóstico clínico y el tratamiento cosmiátrico adecuado, la juventud y lozanía permanentes dejaron de ser una utopía.

Asesoró esta nota Beba Scally, directora de Estética Integral, Santa Fe 1769. Tel.: 44-2769.





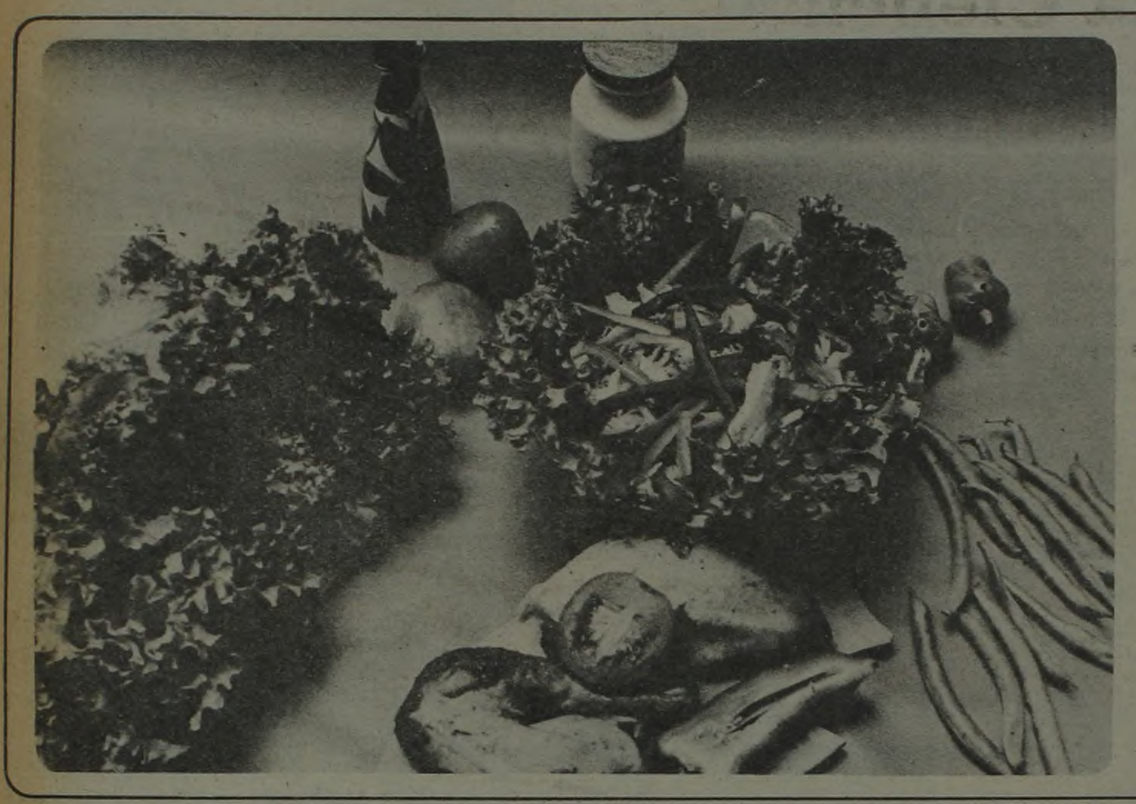


LOS PLACERES DE LA MESA



Hortalizas, carnes cocidas, quesos y otros elementos aderezados con aceite y vinagre, pueden transformarse en unos ricos salpicones, típica comida para el verano.

PELUSA MOLINA



Salpicón al Buen Gusto

INGREDIENTES (para 4 porciones)
200 gr. de carne de pollo hervido o asado; 100 gr. de chauchas hervidas; 50 gr. de jamón cocido o paleta; 50 gr. de queso tipo Gruyere; 1 pimiento morrón rojo; 1 tomate durito; 4 pepinitos en vinagre; hojas de escarola; aceite, vinagre, sal y pimienta.

****
PREPARACION
****

Cortar todas las hortalizas y las carnes en tiritas bien finitas; de igual manera proceder con el queso.
Colocar en una ensaladera honda las hojas de escarola bien lavadas y secas de modo de forrarla completamente. Colocar los ingredientes por capas y condimentar con una vinagreta de aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto.

Salpicón de Carne y Anchoas

INGREDIENTES (para 4 porciones)
400 gr. de restos de carne vacuna hervida o asada; 1 cebolla chica; ½ pimiento morrón verde y ½ rojo; 1 diente de ajo picado; 1 cucharada de alcaparras (o aceitunas verdes) picadas; 2 filetes de anchoa en aceite; aceite, sal, pimienta y vinagre.

****
PREPARACION
****

Cortar la carne en tiritas o bastoncitos finos; de igual modo los pimientos morrones. Cortar la cebolla por la mitad y luego en tajadas bien finas, colocarla en un colador y pasarla por agua caliente. Picar los filetes de anchoas.
Colocar en una ensaladera la carne, encima colocar la cebolla, las tiritas de pimiento y las alcaparras o aceitunas. En un tazoncito mezclar el ajo picado con las anchoas, agregar aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto, mezclar bien y condimentar con ello el salpicón.

Ensalada de Pollo y Champiñones

INGREDIENTES (para 4 porciones)
200 gr. de carne de pollo hervida o asada; 200 gr. de champiñones frescos; 2 tomates duritos perita; 100 gr. de queso tipo Fontina; aceite, vinagre, sal y pimienta.

****
PREPARACION
****

Cortar en tajadas longitudinales los hongos y darles un hervor con agua y jugo de limón hasta que pierdan su rigidez, escurrirlos y dejarlos enfriar.
Cortar en tiritas la carne del pollo y el queso en bastoncitos; lo mismo con los tomates perita. Colocar todo en una ensaladera o fuente apropiada y condimentar a gusto con aceite, sal, pimienta y vinagre.

Salpicón de Jamón

INGREDIENTES (para 4 porciones)
800 gr. de chauchas tiernas; 150 gr. de jamón cocido (o paleta); 3 huevos duros; aceite, sal, pimienta, unas gotas de vinagre.

****
PREPARACION
****

Hervir las chauchas despuntadas y cortadas en tiritas en agua y una pizca de bicarbonato de sodio para que queden bien verdes. Escurrirlas y refrescarlas.
Cortar el jamón en tiritas. Separar las yemas de las claras. Cortar las claras en tiritas y pisar las yemas.
En una ensaladera colocar las chauchas, en el centro colocar el jamón, rodear con las claras de huevo y espolvorear con las yemas.
Condimentar a gusto con sal, pimienta aceite y el vinagre.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Crema Blanca

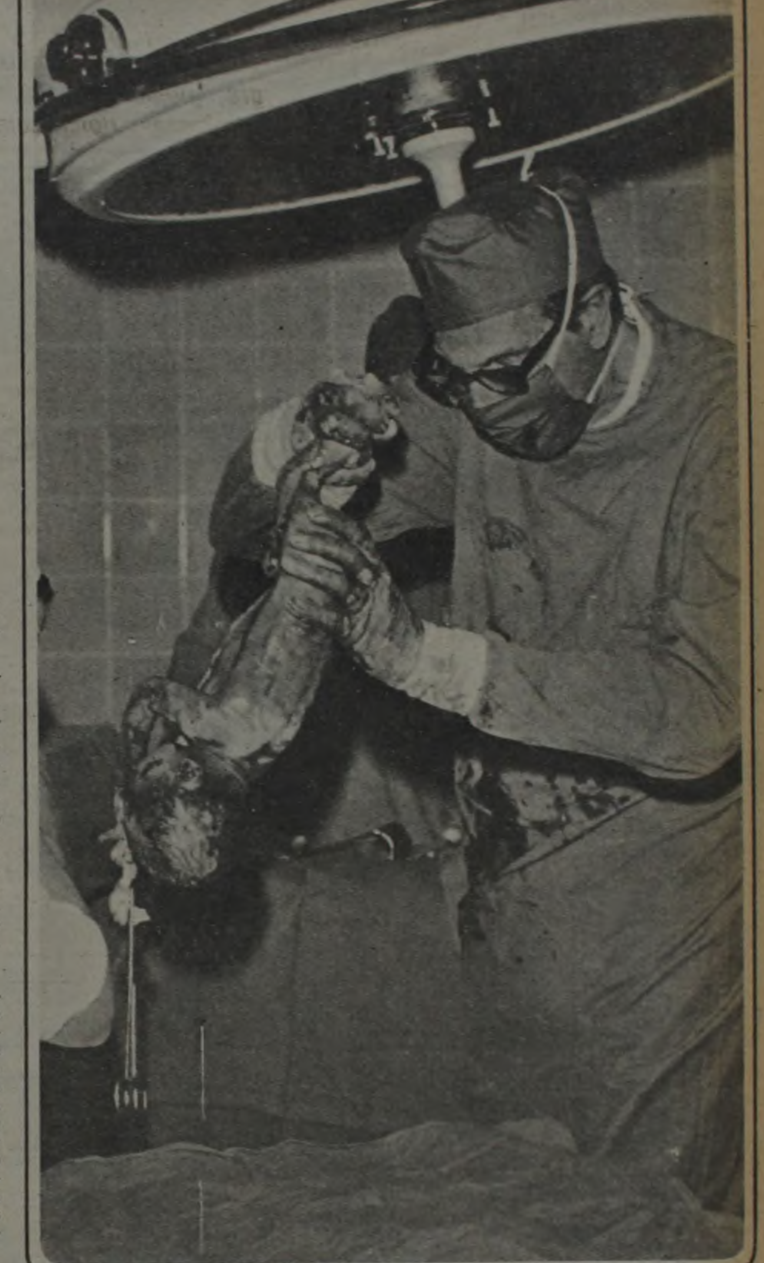
INGREDIENTES (para 4 porciones)
2 potes de queso crema; 200 gr. de azúcar impalpable; 4 cucharadas de licor a gusto (triple sec, curacao, etc.); 100 gr. de pasas de uva sin semilla; 50 gr. de nueces picadas grandes.

****
PREPARACION
****

Poner en remojo las pasas en el licor. Mientras tanto batir el queso crema con el azúcar hasta que esté bien cremoso. Agregar las pasas con el licor y mezclar. Colocar en copas, adornar con las nueces y llevar a la heladera hasta que esté bien frío.

El Amor a la Vida Desafía las Leyes de la Ciencia

Un caso único en el mundo se registró recientemente en Israel: una joven mujer, en estado de coma como consecuencia de un accidente ocurrido en el quinto mes de embarazo, dio a luz un varoncito que pesó al nacer poco más de dos kilogramos. El caso, que no registra antecedentes en la historia, conmovió a los círculos científicos y médicos informados del suceso. Una vez más, el instinto maternal y el amor a la vida desafían las leyes del saber humano. La madre manifiesta leves signos de recuperación.



Un nacimiento único en el mundo, casi milagroso se dio hace poco en Israel. Una mujer en estado de coma dio a luz un varón de más de dos kilos de peso enfrentando el rigor científico y los antecedentes frustrados en casos similares.

A pesar de que únicamente funcionaba su sistema vegetativo, desde el quinto mes de embarazo, **Yayra Guy** continuó el proceso de gestación de su bebé que nació dos meses después. Este hecho es inédito y abre profundos interrogantes a la ciencia médica contemporánea.

La aventura de ser madre desafía una vez más pronósticos reservados y encierra una nueva esperanza.

UN ACCIDENTE FATAL

Un soleado domingo en **Tel Aviv, Yayra,** sus dos hijos y su esposo salieron de paseo en automóvil. En su vientre se gestaba el tercer hijo del matrimonio. Un infortunado accidente dejó como consecuencia una herida profunda en la cabeza de **Yayra** mientras que su familia salió ilesa del choque.

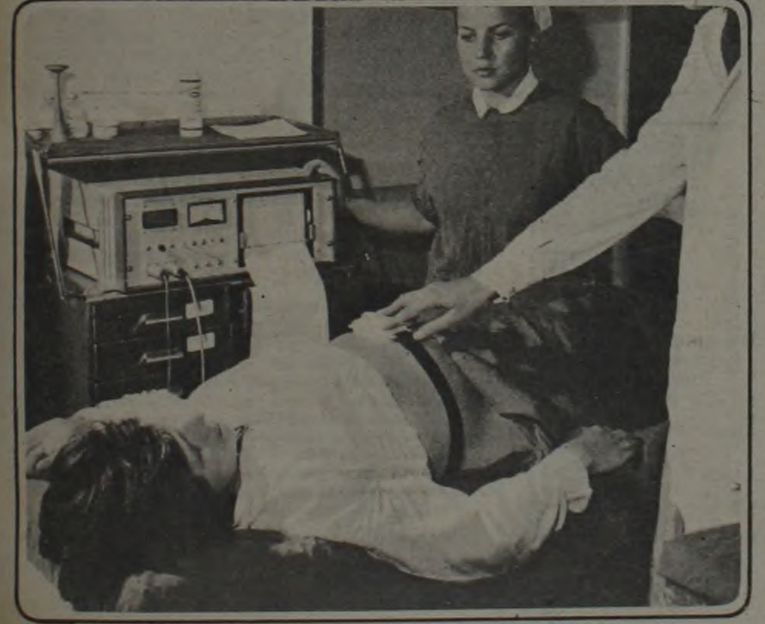
Fue trasladada a una clínica de Tel Aviv donde se le practicaron varias operaciones, todas con resultados infructuosos. No pudieron revertir el estado de coma grave en que quedó sumida desde el momento del accidente. Yayra vivía pero en estado vegetativo. Allí comenzó el dilema de los médicos que la atendían. ¿Qué hacer con el embarazo de cinco meses? Practicar un aborto terapéutico era riesgoso por el avanzado estado de gravidez y podía resultar mortal. Dejar que el proceso de gestación continuara su evolución era poco probable. Los antecedentes en casos similares no eran halagüeños. En dos casos los nacimientos se habían frustrado. Una muchacha francesa que entró en estado de coma al tercer mes de embarazo había dado a luz a los ocho meses de gestación pero el niño no sobrevivió. Similar resultado se produjo con una mujer norteamericana, en coma, desde la sexta semana de embarazo. A los seis meses dio a luz un niño, pero ella murió; el bebé pesaba un kilo y medio y sobrevivió.

Para los médicos israelíes no había alternativa con probabilidades de éxito, era el tercer caso en el mundo y había que tomar una decisión. Entonces, intentaron la aventura, correr el riesgo y esperar los resultados.

¿MILAGRO NATURAL O CIENTIFICO?

Denodados esfuerzos se hicieron durante los dos meses que precedieron al momento del parto. El doctor **Ben-Adereth, director del centro asistencial** donde **Yayra** estaba internada, decidió practicar la cesárea ya que no tenía afectada la zona del cerebro que permitía las contracciones, aunque no iba a poder pujar para ayudar en el momento indicado.

—Si bien no existían garantías sobre el éxito de nuestro intento —manifestó— **hicimos lo posible para que estuviera bien preparada para ese día. Su alimentación fue controlada estrictamente, diariamente se le practicaban análisis para que no perdiera peso ni energías. En el sexto mes de embarazo se comprobó que la joven tenía un alto porcentaje de proteínas en la sangre, entonces cambiamos su dieta.**



Mientras tanto, el vientre de **Yayra** continuaba creciendo regularmente, el niño vivía y por lo tanto alentaba expectativas, a pesar de que su madre estaba prácticamente muerta.

Un nuevo inconveniente se sumó a los cautelosos controles médicos. La sangre de **Yayra** no se oxigenaba lo suficiente, el bebé corría riesgos.

Nuevamente los médicos deliberaron sobre la actitud a seguir, el niño no tenía suficiente oxígeno para respirar regularmente. Había que luchar contra las armas de la muerte.

El avance tecnológico cooperó decididamente. Un aparato especial se conectó día y noche a la joven mujer para verificar la cantidad de aire que entraba en sus pulmones y luego se transmitía a través de la placenta al feto. Así los médicos podían controlar el paso de oxígeno minuto a minuto.

Semanalmente se practicaba un examen ultrasónico que permitía detectar el crecimiento de la gestación y su normal evolución.

LA AVENTURA DE NACER

En la vigésimo octava semana el desarrollo del feto se detuvo. Una nueva sospecha invadió a los médicos. ¿Había muerto el niño o estaba próximo a nacer? Otra vez la duda, la incógnita y la necesidad inminente de arriesgarse para intentar una nueva vida.

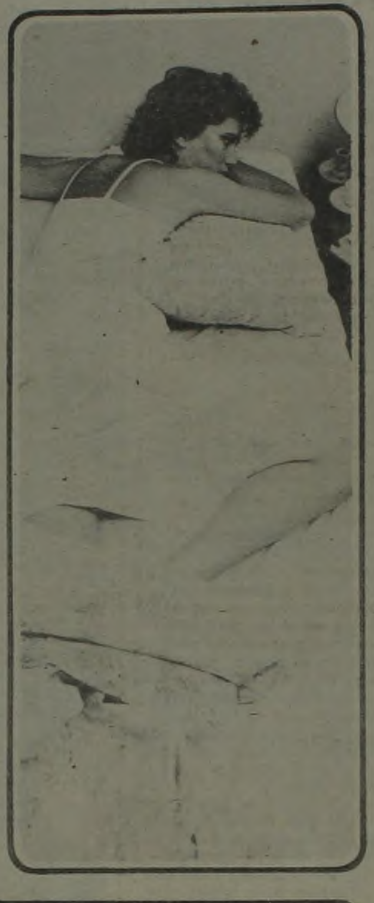
Yayra fue trasladada al quirófano y se le practicó una operación cesárea. El resultado estremeció a todos. Nació **Isaías**, un varón de dos kilos de peso que comenzó a llorar inmediatamente como un niño normal. La satisfacción invadió a todos cuantos lucharon por él. Angustias, temores, dudas, vaticinios, pronósticos desalentadores quedaron atrás. Una nueva vida irrumpía con fuerza a pesar de las graves circunstancias que habían rodeado su creación.

Su madre continúa en vida vegetativa, inconsciente del maravilloso hecho que produjo y que con tanta ansiedad aguardaba desde el instante de la concepción. Luego del parto se normalizó su respiración y los médicos aseguran que se observan mejorías generales en su estado.

A su modo, dentro de los estrechos límites que le permitieron las circunstancias, luchó y su hijo también. Ambos sortearon las dificultades que parecían insalvables y produjeron un milagro. La medicina y el desarrollo tecnológico posibilitaron que la vida naciera sin riesgos y obtuvieron la mejor respuesta. Ahora queda una nueva expectativa, lograr que **Yayra** recupere el normal funcionamiento de su cerebro dañado. Las posibilidades son remotas pero ya nadie se anima a predecir con desaliento; su ejemplo reavivó las esperanzas y la capacidad de lucha. Las investigaciones continuarán, el avance médico no se detendrá ante un obstáculo más. El intento tiene el más maravilloso de los objetivos: reunir a una madre con su bebé.

SIETE FACILES FORMULAS PARA DERROTAR AL INSOMNIO







La mayoría de los seres humanos sufre de insomnio, de tiempo en tiempo, y muchos se sienten constantemente afligidos por esa contingencia.

Médicos y sicólogos estiman que el insomnio es uno de los mayores inconvenientes que debe soportar el ser humano en los últimos siglos.

Sin embargo aseguran que muchos quejosos duermen en realidad bastante tiempo más de lo que creen, hasta igualar el reposo nocturno de quienes duermen como ángeles.

La diferencia que existe entre el reposo efectivo necesario y la voluntad de dormir es por lo general el punto de partida para un juego de prejuicios que desemboca, por lo general, en la insatisfacción de quienes se sienten predispuestos a sufrir por la falta de sueño.

Entre los muchos preconceptos conservados a lo largo de los siglos, uno de los más extendidos consiste en creer que cada día hace falta dormir, a cualquier precio, entre siete y ocho horas.

Los estudios científicos más precisos acerca del sueño humano echan por tierra esas teorías, que en realidad carecen de fundamentos serios, y aseguran que la dosis necesaria de sueño varía entre cuatro y diez horas, de acuerdo con cada individuo.

En términos generales, el tiempo dormido debe pasar de 18 horas para los bebés en sus primeros días de vida a una media que oscila entre 6 y 8 horas para el adulto joven.



Otro prejuicio demolido por los estudios más recientes es la menor necesidad de sueño que en apariencia experimentan las personas de sesenta o más años, que apenas duermen entre 4 y 7 horas por noche.

El minucioso estudio de su vida cotidiana permitió comprobar que durante la jornada hombres y mujeres de esa edad recuperan, con una excusa u otra, el tiempo aparentemente perdido por la noche.

De acuerdo con los estudios realizados en la Universidad de Stanford, California, por el equipo de investigadores encabezado por el doctor Samuel Frenkel, muchas quejas originadas en el insomnio de personas de edad se deben a la inquietud nacida en la imposibilidad de dormirse rápidamente.

Asimismo se pudo comprobar que la calidad del sueño disminuye con el paso de los años, y que a partir de los sesenta se advierten pausas en el desarrollo del descanso, que se hace también más ligero y a veces entrecortado.

Del mismo modo se llegó a comprobar que los sexagenarios y sus mayores tienen menos sueños que la gente más joven.

Para los especialistas, la suma de los datos obtenidos en esos estudios permitió determinar que en la mayoría de los casos las protestas aparentemente originadas en el insomnio obedecen a orígenes de orden sicológico.

LAS FLORES DEL MAL

Los grifos que gotean, los perros que ladran, los gatos que maúllan, el frío o el calor excesivos, son simplemente las excusas que nuestra mente elige para ocultar el desasosiego originado en la imposibilidad de conciliar el sueño, difícilmente la causa de los insomnios.

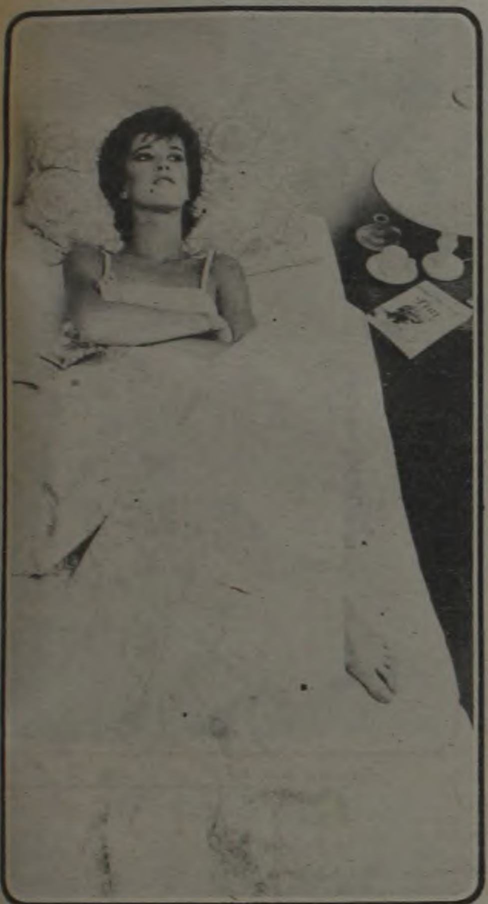
Detrás de esas excusas, casi tan viejas como el mundo, las causas reales del insomnio son idénticas a sí mismas: **se llaman miedo, inquietud, pena, tensión, stress, depresión.**

También, claro está, existen causas fisiológicas, como las que experimentan quienes padecen de insuficiencia cardíaca congestiva, que se manifiesta a través de la disnea nocturna, o la hipertrofia prostática, que obliga a despertarse para cumplir frecuentes micciones.

Una serie de costumbres, en especial la irregularidad de los horarios, conspira también contra el sueño.

Los especialistas llegaron a la conclusión de que cada cuerpo humano está programado para entrar en reposo a una hora determinada, y en muchos casos el insomnio es una manera de expresar su re-

Viejo flagelo de la humanidad, cuya presencia se acentúa con el correr de las décadas, el insomnio obedece a causas múltiples y puede afectar gravemente el equilibrio físico y mental de quienes lo padecen. Después de mucho investigar y de explorar los tortuosos senderos que se abren ante los desesperados que recurren a las drogas, la ciencia moderna postula siete fórmulas sencillas y naturales para que el insomnio se convierta en el lejano recuerdo de una pesadilla.



sistencia ante los cambios inopinados.

Esa autonomía corporal fue largamente comprobada con estudios realizados en series de obreros qué cambian semanalmente de turnos horarios, y en las tripulaciones de líneas aéreas internacionales, afectadas por los constantes cambios de husos horarios.

Otros medicamentos, a veces insospechados como ciertas gotas nasales, que sirven para estimular el sistema nervioso central —en especial la familia de los antidepresores—, conspiran contra el sueño.

TENTACIONES PELIGROSAS

En esos casos conviene rechazar la tentación de agravar el cuadro con la ingestión de somníferos, que si bien actúan sobre la somnolencia y la duración del sueño, conducen casi siempre al acostumbramiento, uno de los más temibles males de nuestra época.

La prevención, frente a los somníferos, es la mejor línea de acción, desde el momento que el acostumbramiento puede alcanzar las dimensiones de una verdadera adicción, debida a la dependencia sicológica.

"Aunque se molesten los partidarios del auxilio farmacológico, la mejor actitud frente a los somníferos es la abstención, porque el descubrimiento de que un medio artificial puede ofrecer el efecto beatífico del sueño, significa descubrir la vía profunda que bien puede conducir a la toxicomanía, en esos casos extremadamente difícil de combatir", precisó el toxicólogo francés Roger Olievenstein.

Especialistas del Instituto de Toxicología de Yvelines, en las afueras de París, siguieron paso a paso el impacto de los somníferos en el sueño de quienes los consumen regularmente, personas a quienes la dependencia sicológica convierte en seres presos de agitación, de extremo nerviosismo.

DESVELO Y SOBRESALTOS

"Lo peor es que, en la búsqueda de una mejoría para su insomnio, se llega fácilmente a otras formas de desvelo, más complicadas y difíciles de erradicar: como los somníferos, en general, reducen la etapa del sueño paradójico, el período más fértil de los sueños, la brusca supresión del medicamento crea un fenómeno de sobresalto, y el paciente se ve sometido a una serie interrumpida de sueños que rápidamente se convierten en pesadillas. Como la persona vuelve a dormir mal, se siente fatigada, procura volver a consumir somníferos, para descubrir que perdieron efectividad. Uno de los finales clásicos de este proceso muestra al paciente nuevamente insomne, y sin embargo dependiente de somníferos que no le producen efecto alguno, salvo aumentar su desequilibrio nervioso", resumen los investigadores franceses.

Ese cuadro puede empeorar todavía cuando el paciente, sumergido en la espiral del sueño dependiente, emplea los barbitúricos, cuyas características determinan la dependencia mayúscula, muchas veces el umbral de la toxicomanía.

Sin interés ni vocación por tratar desde el punto de vista sicológico los problemas originados en el insomnio, muchos investigadores europeos tratan de ocupar un terreno intermedio para apelar a sustancias incapaces de crear acostumbramiento.



Entre los últimos estudios se advirtió la rehabilitación del hidrato de cloral, empleado hace un siglo y medio por los médicos —y curanderos— de todo el continente, que interfiere menos que los barbitúricos el mecanismo del sueño, y ofrece menos efectos secundarios.

Los puntos negativos del hidrato de cloral están referidos a ciertas intolerencias de los pacientes, en especial a la irritación estomacal que produce al ser absorbido en ayunas, y a que su empleo constante no excluye cierto tipo de dependencia física y de acostumbramiento sicológico.

También se trabaja en la rehabilitación de medicamentos que pertenecen a la familia de las benzodiazepinas, tranquilizantes menores que presentan márgenes de seguridad mayores que los barbitúricos, con menores índices de interferencia en los mecanismos naturales del sueño.

LAS FORMULAS DEL EXITO

En cambio se hace menos frecuente el recurso del alcohol, aunque se trate de cerveza, en especial porque la opinión pública tomó conciencia de que los efectos de las bebidas alcohólicas son contraproducentes, que provocan un simulacro de sueño por agotamiento, pero en un segundo plano perjudican el sueño paradójico, la porción de mayor importancia en el descanso cotidiano.

Para los especialistas, el método ideal para combatir el insomnio está encerrado en siete fórmulas cuya simpleza facilita su empleo, cuya lista es la siguiente:

1) **Evitar los períodos de somnolencia durante la jornada, aun los de brevísima duración. En particular son perniciosas las siestas, por ligeras que sean, porque quiebran la unidad de descanso cotidiano cuya sola representación es el sueño**

2) A partir del almuerzo, eludir toda bebida que contenga cafeína u otra sustancia excitante, cuyo efecto varias horas más tarde impide la llegada normal de la somnolencia natural.

3) **Realizar todos los días una actividad de tipo gimnástico, de manera sistemática, porque el armónico funcionamiento físico es uno de los mejores aliados de un sueño profundo y reparador.**

4) Salvo en circunstancias excepcionales, adoptar horarios regulares para acostarse y levantarse. Una vez creada la costumbre, el cuerpo llega a adormecerse con mayor facilidad, y atrae los mecanismos mentales para que lo sigan.

5) **En caso de ser posible, adoptar un ritual inamovible en las dos horas que preceden al sueño. Algunos toman un baño caliente, otros leen en su sillón preferido o en la cama. El objetivo es lograr un nivel de distensión propicio para el sueño.**

6) Si una vez acostado le resulta imposible conciliar el sueño, la mejor actitud es levantarse y tratar de reanudar el mecanismo de relajación. La experiencia demostró ya claramente que una persona acostada e insomne es incapaz de dormir.

7) **Si los métodos anteriores no surten el efecto deseado, la única vía posible es consultar al médico y describirle la situación que da origen al insomnio. Sobre todo no absorber ningún producto que tal vez haya ayudado mucho a otra persona en otra circunstancia: como ocurre con las orejas o las impresiones digitales, ningún insomnio es idéntico a otro.**

Por una vez, la medicina prefiere cerrar con la mayor precaución posible las puertas de la farmacia: **el sueño es una actividad natural, una activa fábrica de descanso, cuya tarea irremplazable difícilmente pueda hallarse en un método artificial de sustitución.**

FRESCAS, CANDOROSAS, TENUES

DIRECCIONES: Tienda Hindu, Florida 946, Local 27
Daniel Hechter. Codimo, representante exclusivo.

PRODUCCION: Graciela Zito



Una solera en color azul, con detalles de margaritas blancas. Tiene escote redondo y breteles muy finos. Se abotona atrás y es amplia. Prenda ideal para los días calurosos, para estar fresca sin descuidar la elegancia y la originalidad. Se puede acompañar con sombrero. (Dániel Hechter)





Elegante y fina solera, realizada en tela de crepe de seda. Es floreada, con vistosos motivos y el top que la acompaña tiene alegres volados. La pollera, larga, posee mucho vuelo. Los breteles son finísimos. Un vestido fresco que puede servir para ocasiones importantes. (Tienda Hindú)





La modelo luce una solera diseñada en tela de algodón rayada, que combina los colores blanco y rosa. De breteles anchos, se abotona en la espalda. Un cinturón realizado en igual tela corta la prenda a la altura de la cintura. Práctica, fresca, para usar a diario. (Daniel Hechter)



Señorial solera, en algodón de color turquesa fuerte. Se abotona hacia adelante y tiene elásticos a la altura de la cintura, lo que no la hace tan amplia. Tiene motivos de flores en color azul y blanco. Puede acompañarse con sombrero, como en la foto. Imprescindible para este verano. (Daniel Hechter)













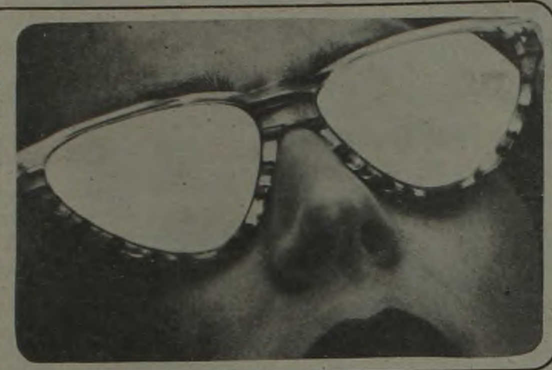
Lindisima solera de algodon, en color crudo. Tiene volados y bordados en el ruedo y tambien en la parte delantera del vistoso top. De breteles finos, cuello redondo y ruedo largo. Tiene cierto aire sofisticado y al mismo tiempo es alegre y juvenil. (Tienda Hindu)



Se luce una solera realizada en color fucsia, con pequeños detalles en blanco. La prenda es muy elegante y se prende con botones en la parte delantera superior. A la altura de la cintura, un cinturon realizado en la misma tela del solero ajusta la prenda. Tiene breteles muy finos. (Daniel Hechter)

Ideas, Novedades y Sugerencias

Los cristales orgánicos son livianos y muy prácticos para la playa. En la foto vemos un modelo hecho en este material con cristales espejos que hacen juego con la montura.





Un modelo especial de anteojos que combina la originalidad del diseño con la modalidad de la armazón grande. Es de Cristina Dior y tiene montura de plata con "optyl" en blanco, beige, turquesa y negro.



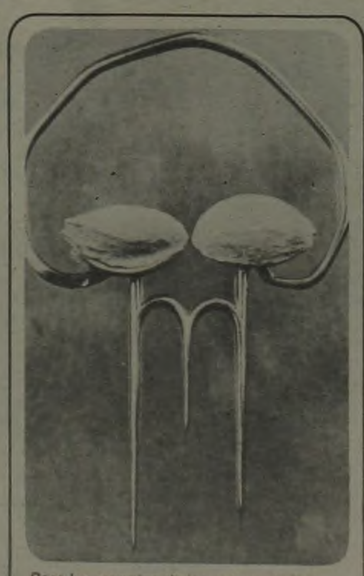
Impactante modelo de Emanuel Ungaro. La chaqueta es de lanilla en Príncipe de Gales y la falda de seda marroquí estampada en blanco, negro y rosa fucsia.



La adecuada elección del perfume brinda a la mujer seguridad y comodidad. Para el verano recomendamos las colonias frescas o cítricas que persisten durante varias horas del día.



El singular creador de la moda estadounidense Roy Halston presentó en Pekín su nueva colección. Aquí lo vemos con dos sofisticados modelos.

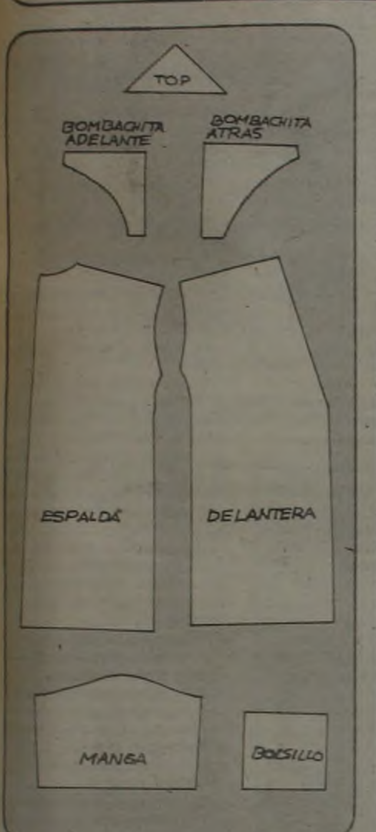


Para los amantes de las antigüedades se ha diseñado esta novedosa peineta. Es estilo barroco y fue realizada con tres dientes de oro y albaricoque.



Mantener la salud del cabello debe ser una constante. El cepillado diario mantiene el brillo y la buena oxigenación de la cabellera. No conviene exponerlo directamente al sol.

Tres Piezas con Rayas Para el Nuevo Verano



Para este conjunto se necesitan 1,20 m de tela lisa y 0,40 m de tela rayada, ambas de plush.

Llevar los moldes al tamaño natural guiándose por los reducidos.

Cortar la bikini una vez en tela de plush y otra en tela de forro. Armar ambas partes juntas y dar vuelta. Colocar tiras para atar la parte superior y pasar elásticos por la cintura y piernitas de la bombachita para ajustar.

Para la salida, coser las costuras de los costados y los hombros. Coser las costuras de las mangas y colocarlas. Aplicar el ribete en el borde delantero a "caballo". En la misma forma aplicar el ribete al bolsillo y colocarlo. Cortar el motivo y aplicarlo con cordón. Hacer los dobladillos.





Práctico y Liviano, en Celeste y Blanco

300 g celeste, 150 g blanco, ambos hilos para tejer; un par de ag. Nº 2½ y 3. Para talles 44-46.

P. Elástico: 1m.d., 1m.r.; **P. Jersey:** 1 h.d., 1.h.r.

ESPALDA: Con las ag. Nº 2½ y celeste, montar 132 m. y tejer en p. elástico 5 cm. Cambiar a las ag. Nº 3 y continuar tejiendo en p. jersey 18 cm celeste, 20 cm blanco y 20 cm celeste. Cerrar de una vez.

DELANTERO: Tejer como la espalda. Al comenzar la última guarda celeste dividir el tejido por la mitad y terminar cada lado por separado, cerrando del lado del escote 1m. cada 4 h. hasta terminar.

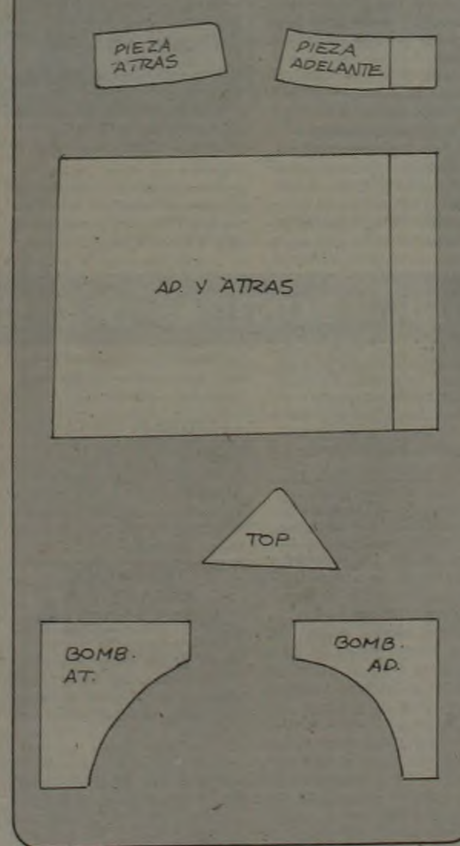
MANGAS: Con las ag. Nº 2½ y celeste, montar 46 m. y tejer en p. elástico 6 cm. Cambiar a las ag. Nº 3 y continuar tejiendo en p. jersey aumentando 1 m. a cada lado cada 2 cm. aproximadamente y alternando los colores así: 18 cm celeste, 18 cm blanco y 8 cm celeste. Cerrar de una vez.

Planchar muy ligeramente con un paño húmedo por el revés. Coser los costados y un hombro. Con las ag. Nº 2½ y celeste levantar las m. alrededor del escote y tejer en p. elástico 3 cm, disminuir 1m. a cada lado de la 1ª m. de centro adelante (que se teje en p. jersey) cada 2 h. Cerrar sin ajustar. Coser el hombro restante, las costuras de las mangas y aplicarlas.



Un Audaz Conjunto Playero





Para este conjunto se necesitan, 1,40 m. de 0,90 de ancho y 0,30 de tela de forro.

Llevar los moldes al tamaño natural, de acuerdo a las medidas personales y guiándose por los incluidos.

Cortar los moldes sobre la tela, dejando los márgenes para costura y las partes de la bikini nuevamente en tela de forro.

Coser ambas partes de la bikini por separado y luego unirlas, dar vuelta. En la parte superior colocar una tira de 3 cm. de ancho por el contorno inferior y prender. Aplicar bieses para formar los breteles. Unir la bombachita y colocar elásticos en cintura y piernas para ajustar. Coser las costuras de la falda y de la pieza de cintura. Fruncir la parte superior de la falda y unirla a la pieza de cintura. Terminar los bordes y hacer el dobladillo. Colocar bieses para atar, como muestra el dibujo.

El Viaje Hacia el Mar

Un Cuento de Juan José Morosoli

A pesar de que habían resuelto partir a las cuatro, Rataplán llegó a las tres. Era el primero en llegar.

En el café había un solo hombre, sentado al lado de la puerta, desconocido para Rataplán, lo que quiere decir que no era del pueblo.

—Buen día —dijo aquél al entrar.

—Bueno —respondió el otro, y acercó una silla al recién llegado como si le conociera o estuviera esperándole y, tras un silencio, agregó:

—¿Madrugó, eh?

—Sí —respondió Rataplán—, estamos de viaje a la playa.

—¿A qué playa?

—¿Hay más de una?

—¡Uf!... Muchísimas. ¿No conoce el mapa?

—No señor, no lo conozco...

—Pues playas hay muchísimas...

—Habrá. A nosotros nos lleva Rodríguez. ¿No ve que nunca hemos visto el mar?

En ese momento llegaron el rengo "Siete y tres diez" con su perro, y "Leche con fideos", un hombre flaco, pálido, con una barba negrísima, de ocho días, peón de un horno de ladrillos.

Se sentaron junto a Rataplán y el desconocido. Pidieron caña y al minuto ya estaban participando familiarmente de la conversación.

El desconocido hacía cuentos de tartamudos con los que ellos se desternillaban de risa. Fue Rataplán el que tuvo que pedirle al fin:

—No haga más por favor... Guarde alguno para la playa...

"Siete y tres diez" se asomaba de rato en rato a la puerta, nervioso por la tardanza de los otros excursionistas.

Rodríguez y el vasco Arriola llegaron cuando ya era día claro.

Aquél —que era el dueño y conductor del camión— descendió de éste, dejó el motor en marcha y se sumó a la rueda.

El desconocido, que advirtió la presencia de Arriola, se acercó a la puerta e invitó:

—Baje, tome una caña y nos vamos.

—El día va a ser bárbaro e'calor— dijo "Leche con fideos".

Sí, nos va a sacar lonjas —respondió Rodríguez.

Con dificultad, pues estaban muy pesados de caña, los que aguardaban en el café subieron al camión. Después lo hicieron Rodríguez y Arriola y partieron.

El camión, un viejo Ford de bigotes, era uno de esos vehículos que al marchar dan la impresión de andar atravesados, con un juego de adentro hacia afuera en las cuatro ruedas que parecía comunicarse al motor por sus explosiones fuera de ritmo. O tal vez, el motor por algún milagro de la mecánica era el que imprimía a las ruedas aquel movimiento. A guisa de toldo tenía una malla de alambre tejido, pues Rodríguez lo destinaba al transporte de gallinas.

Al lado de Rodríguez —piloto por supuesto— iba el Vasco.

Rodríguez sentía pasión por el mar. Cualquier pretexto le venía bien para llegar a él. No era pescador ni le atraía el baño en las playas. Le gustaba el mar para verlo y sentarse a sus orillas fumando en silencio, viendo nacer y morir las olas en un callado gozo.

"Siete y tres diez", era un viejo vendedor de billetes de lotería. Toda su familia la constituía su fox-terrier, al que había bautizado con el nombre de Aquino —el último cuatrero— como homenaje a éste y, además, porque el perro no podía ver a la policía. Apenas veía a un guardia civil huía ladrando en señal de protesta. Esto agradaba a "Siete y tres diez". Comentándolo decía que Aquino "en eso salía a él"; además tenía la seguridad de que el can era un animal "fino, lo que se dice fino, pues tenía el paladar negro y era rabón de nacimiento", lo que indicaba una segura aristocracia perruna.

Rataplán había sido basurero y ahora estaba jubilado. Era sordo de un oído y le faltaban dos dedos de la mano izquierda. Se los había deshecho una máquina de alambrar siendo mocito. Al revés de "Siete y tres diez" y su perro hubiera sido feliz siendo soldado. El apodo le venía de su costumbre de seguir al batallón en sus desfiles por las calles del pueblo, repitiendo en voz baja el sonido del tambor.

El Vasco Juan era un hombre callado. Cuando no había trabajo en el horno acompañaba a Rodríguez en sus viajes a las chacras. Cuando estaba borracho —cosa que no ocurría muy frecuentemente— se le veía blasfemar e insultar a un desconocido. No se sabía de dónde había venido cuando llegó al pueblo. Los del grupo suponían que estos insultos iban dirigidos a alguien a quien había conocido antes, vaya a saber dónde, pues nunca se lo preguntaron. Sabían que no hay nada más sencillamente complicado que un vasco. Y que solo un vasco —a pesar del alcohol— es capaz de guardar un secreto y hacerse enterrar con él.

Tomaron el camino de la sierra, el que termina en Pan de Azúcar, con sol alto ya. Fue aquí que Rataplán recordó los viajes que hacían los estudiantes y propuso que se cantara algo. Ninguno sabía canción alguna, con excepción del desconocido,que sabía muchas, pero todas incomprensibles para ellos. Al fin coincidieron en Mi Bandera. Rataplán, a pesar de su parcial sordera era el que llevaba el compás con la mano y el único que cantaba. Los otros tarareaban y el desconocido imitaba un trombón.

Cuando hacía una variación macarrónica, los otros reían estrepitosamente interrumpiendo el canto.

Cuando llegaron a un trozo de camino plano, Rodríguez detuvo el camión.

—Parece una bolsa de gatos —dijo. Prendió un cigarrillo, dio dos o tres puntapiés a las gomas del automóvil y preguntó:

—¿Y para qué cantan si no hay nadie?

—Cantamos como los estudiantes cuando salen por ahí —respondió Rataplán.

—Pero ellos cantan en la calle para que los oigan los otros —insistió Rodríguez.

El desconocido dijo entonces:

—Se canta para uno... Por cantar... a veces estoy solo y canto.

Rodríguez se dio cuenta entonces de que el hombre era medio raro y recién se le ocurrió pensar por qué estaba allí con ellos, camino de la playa.

Al reiniciar la marcha se lo preguntó al Vasco.

El Vasco señaló a los que iban en el camión y dijo:

—Ellos... yo vine contigo.

—¿Ellos? ¿Y el camión es de ellos? ¿No fui yo quien invité?

—Ahí tenés.

El camión marchaba. El sol estaba alto. Dentro sólo se oía al desconocido cantando una canción en idioma extraño, de ritmo lento y triste. Los otros abrumados por el sol y la caña cabeceaban somnolientos.

El camión seguía jadeando, camino adelante. Reverberaba el sol. Algún pájaro carpintero dejaba oír su grito que rasgaba la soledad. Algunos ruidos metálicos de élitros le daban a ésta una dureza febril y reseca. A veces pulsaba la ardiente distancia el canto de la cigarra. Algún árbol de "Sombra de toro" se achaparraba en los flancos del camino que descendían erizados de piedra mora y tunas "cabeza de negro". Muy lejos, en el término del camino de descenso y de la cuchilla, espejeaba algún pequeño cuenco azulado, presencia de una cañada que en seguida desaparecía corriendo bajo la red de berros y espadañas, dejando como señal de su camino un trozo verde oscuro, jugoso y sedante en la pastura reseca y azufrada del resto del campo.

Llegaban ahora frente a un desuñidero de carretas. Una docena de árboles daba sombra a viejos fogones sembrados de huesos.

Rodríguez detuvo el vehículo nuevamente. Por el tubo del radiador ascendía una nube de vapor.

—Alcanzá la damajuana —ordenó Arriola. "Leche con fideos" la puso en manos del Vasco. Este la sacudió. El recipiente estaba casi vacío.

—No tiene casi —comentó el Vasco y la entregó a Rodríguez.

—Pero amigos —exclamó éste indignado—, ¿serán tan degenerados estos tipos?

Descendió y se dirigió a los hombres:

—¡Tendría que bajarlos a patadas por sinvergüenzas! —Calló un segundo y miró al desconocido:

—¿Y a Ud. quién lo invitó?

—Los señores —dijo, y continuó—: yo no tomé una gota, además...

Rodríguez vació el resto de la damajuana en el radiador.

—Dale manija —ordenó al Vasco.

Este dio dos o tres vueltas a la manivela, pero el motor no despertó. Luego repitió la maniobra sin resultado.

Rodríguez, fuera de sí, se encaró con el grupo:

—Bájensen, plastas —dijo.

Uno tras otro recibía la manivela y ponía mano a la obra. Tras un esfuerzo que los dejaba congestionados iban subiendo nuevamente al camión.

El Vasco volvió a recoger la herramienta. Fuera de sí, dio como veinte vueltas al hierro, hasta que Rodríguez lo detuvo.

—Pará. Pará. Sos capaz de desarmarlo.

Después levantó el capot. El Vasco, inocentemente y recordando alguna frase oída en circunstancia parecida, preguntó a Rodríguez:

—¿No estará frío?

Rodríguez se volvió "hecho una víbora":

—¿Por qué no te vas a la grandísima perra?

El pobre vasco se sentó humildemente en el suelo mientras Rodríguez levantaba la tapa que cubría el motor. Tocó aquí y allá. Destornilló tuercas, unió y desunió cables sin resultado. Entonces el desconocido se ofreció:

—¿Quiere que pruebe yo?

Tocó una pieza y se dirigió al Vasco.

—¿Me hace el favor?

El hombre dio un golpe de manija y el motor empezó a marchar.

El rengo, "Leche con fideos" y Rataplán empezaron a aplaudir. El camión siguió.

Serían las once, acaso las doce, cuando Rodríguez advirtió que el radiador había agotado el agua, pues ya no salía vapor. Además no podía soportar el calor que ascendía del motor. No podía soportarlo en los pies.

—Tenemos que echarle agua —dijo— No podemos seguir más.

Pero el camino seguía por el lomo de la cuchilla. Por un plano muy tendido descendía ésta. Casi borradas, como cicatrices de la luz brutal, se veían allá abajo las manchas verdes de la vegetación que anunciaban el nacimiento de las vertientes.

Rataplán, parado sobre un cajón, miró hacia allá y comentó:

—Ta feo pa bajar y subir con agua...

Rodríguez recordó lo de la damajuana.

—Culpa de ustedes, degenerados... Bueno —terminó— vamos a seguir despacio.

El sol ascendía implacablemente mientras la damajuana de caña descendía también implacablemente. El perro, echado en el centro del piso, jadeaba con agitación creciente.

Rataplán lo observó y comentó:

—¿No se pondrá a rabiar este infeliz?

El desconocido lo miró y exclamó:

—No tenga miedo... Mientras esté la lengua húmeda no hay peligro.

El rengo le sonrió agradecido.

Bajo un grupo de canelones al borde mismo del camino, había desuñido una carreta. El carrero había hecho fuego y aprontaba el mate. Los bueyes bajaban lentamente por el declive áspero hacia las aguadas perdidas en el espadañal del bajo.

El carrero, en cuclillas, parecía no haber visto ni oído la llegada de los excursionistas. Rodríguez bajó y se acercó al hombre:

—Buen día amigo —le dijo.

El hombre movió la cabeza. Si dijo algo, Rodríguez no lo oyó. Tras un silencio preguntó:

—¿No hay agua por aquí?

—Atrás —repondió el otro.

Rodríguez dio un rodeo y volvió a enfrentar al hombre:

—No vi —dijo.

El carrero enderezó el cuerpo, caminó unos pasos, se agachó un poco evitando las espinas de un tala y señalando una roca hendida coronada por un coronilla retorcido, añadió:

—¡Allí!...

Un hilo de agua se deslizaba por la frente de la roca y caía en una pequeña hoya colmada.

Rodríguez casi corriendo de alegría se dirigió al grupo:

—¡Bajen! ¡Bajen! ¡Hay agua a patadas!

Bebieron todos. Después el perro. Luego refrescaron cabeza y cuello entre risas y carcajadas. Al fin empezaron a llenar la damajuana que vaciaron una, dos, tres veces en el radiador hasta que este se enfrió completamente.

(Finaliza en el próximo número)

****

CURIOSIDADES TECNICAS Y CIENTIFICAS

****

UN FERMENTO CONTRA EL INFARTO

Un grupo de investigadores soviéticos descubrió un fermento capaz de reabsorber un infarto y prevenirlo, anunció el periódico "Izvestia".

Ese fermento, que se encuentra en el organismo humano, fue aislado por los investigadores del Instituto científico de médicos de Leningrado. Puede ser introducido en la sangre y, en caso de infarto, se fija de inmediato en el trombo (coagulación de la sangre), disolviéndolo. Este fermento, cuyo nombre no cita el periódico, pero que califica de "premiere" mundial, puede prevenir también la formación de nuevos trombos.

Según el periódico soviético, se acaba de fabricar un medicamento basado en este descubrimiento y, utilizado en forma experimental sobre algunos pacientes, ya dio resultados totalmente satisfactorios.

CUANDO LAS LUCES SE ENCIENDEN SOLAS

En los apartamentos del año 2000 no habrá más conmutadores. Al llegar el crepúsculo, las luces se encenderán de forma automática.

Un sistema semejante fue ya experimentado en una ciudad alemana: las lámparas de las calles se apagaban por sí solas, mediante un dispositivo de células fotoeléctricas, al primer resplandor del alba. ¿Y no es posible lograr que las luces se enciendan cuando cae la noche?...

Bastará con equipar a cada casa o cada apartamento con células sensibles, no ya a la luz, sino a la oscuridad. Estas células desencadenarán de modo automático el encendido de las luces en las habitaciones cuando la luz del día ya no sea suficiente.

EL MODO DE CONDUCIR

Un grupo de pediatras alemanes realizó recientemente una encuesta para saber qué pensaban los niños del modo de conducir de sus padres.

¡Pobres papás! ¡Cómo los juzgan severamente! De cien respuestas solo 40 niños se declaran seguros cuando su padre lleva el volante. En cambio, un 12 % tiene miedo, un 8 % se siente incómodo y un 34 % intranquilos, prefiriendo de lejos el tren. Debemos precisar que solo un 6 % de los niños desearía que el padre condujera más rápido. Con respecto al automóvil, parece que los niños son más razonables que los padres.

En lo que se refiere a la opinión que tienen de la madre al volante, las cifras citadas precedentemente cambian por completo. Un 75 % de los niños se considera seguro cuando es la madre la que conduce el coche familiar.

TENTATIVA PARA TENER "NIÑOS-PROBETAS"

Diez mujeres británicas estériles se beneficiarán gratuitamente de la técnica de concepción en laboratorio (la de los niños probetas), se supo en Londres.

El doctor Kavvos precisó que este tipo de intervención se hallaba aún en una etapa "experimental" y que las probabilidades de sus pacientes de quedar embarazadas eran "insignificantes".

Louise Brown, la primera niña-probeta del mundo, nació el 25 de Julio de 1978 en Bristol (Oeste de Inglaterra). Los dos médicos británicos que se ocuparon del caso, los ginecólogos Patrick Steptoe y Robert Edwards, abrieron luego una clínica privada en Cambridgeshire, al Este de Inglaterra.

450 MILLONES DE DISMINUIDOS

El 10 % de la población mundial, es decir, 450 millones de personas, se hallan gravemente disminuidas y su número seguirá creciendo si no se toman medidas concretas en el terreno de la previsión.

Esto es lo que declaró la secretaria ejecutiva del Año Internacional de las Personas Disminuidas, Z. L. N'Kanza, durante la reunión realizada recientemente por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Un comunicado de la OMS precisa que se deberán intensificar los esfuerzos para informar a los gobiernos y al gran público de las consecuencias que implica la existencia de personas minusválidas dentro de la vida comunitaria, así como las posibilidades de readaptación y de la disponibilidad de un potencial de conocimientos importantes para una previsión eficaz.

La reunión reconoció la importancia del campo de la previsión y citó como ejemplo el hecho de que la mala nutrición y la subalimentación tienen una incidencia directa en la cantidad de retrasados mentales.

****

Fueron Bellas y Famosas Soñaron ser Madres, Murieron Suicidándose

Un frasco de píldoras vacío y una mano inerte sobre un teléfono. Esta imagen se repitió en los dormitorios de distintas divas. La muerte fue buscada como alivio a una vida aparentemente seductora y plena. Sin embargo, ninguna de ellas encontró lo que buscaba: ser madre. Marilyn Monroe, Jean Seberg y ahora Imogen Hassall simbolizan el fracaso del éxito, el poder, la fama y el dinero.

La sex -symbol de la década del '60. Imogen Hassall se suicidó hace pocos días.

"Se suicidó la actriz sexy Imogen Hassall". El escueto anuncio no merece un titular destacado. La actriz cinematográfica y de teatro inglesa, no era conocida en nuestro país. Sus filmes no cruzaron nuestras fronteras, pero conociamos su rutilante trayectoria en Europa a través de su imagen de **"sex symbol"** de los años '60.

Fue encontrada con un frasco de barbitúricos en una mano y el teléfono en la otra. Una imagen que recuerda otro suicidio, el de **Marilyn Monroe**. Ambas en la misma actitud de desesperación, con la temeridad del suicida y la necesidad de ser socorrida a tiempo. Esta vez tampoco sucedió, no llegó a tiempo. **Imogen** tenía 38 años y había participado en **"The virgen and the gipsy"** y **"When dinosaurs ruled the earth"**.

Junto al brillo de su vida artística y social convivía una enorme frustración, sus tres fracasados matrimonios y la imposibilidad de ser madre reiterada en vanos intentos. Su historia no difiere de la de otras estrellas del mundo del espectáculo que tuvieron idéntico fin. Provenientes de hogares humildes escalaron súbitamente la estrecha pasarela que conduce al éxito y lograron atraparlo. Una vez conseguido no pudieron o no supieron integrarlo a sus vidas privadas. Fracasos matrimoniales, necesidad de ser madres y llevar vidas corrientes fueron impedimentos que las sumieron en crisis nerviosas que acabaron por conducirlas al suicidio. Con algunos detalles que varían, la historia se repitió. Hay una larga lista de actrices que muy jóvenes terminaron con su vida como **Pier Angeli** o **Judy Garland, Marilyn Monroe** o **Jean Seberg**. En todas hay conflictos comunes que nacen de la necesidad de afecto, de conocer el amor de los hijos y no ser permanentemente muñecas que otorgan placer.

MARILYN ¿ASESINATO O SUICIDIO?

—Me contaron que mi padre falleció en un accidente automovilístico antes de mi nacimiento. Mi madre fue a parar a un hospicio cuando yo tenía dos años. Fui criada como huérfana. Algunas familias me mantuvieron durante un tiempo, otras en cambio, muy pronto se cansaron de mí.



La última imagen de la diosa de Hollywood. Su belleza es eterna.

Así comienza un relato exclusivo que hiciera la diva de Hollywood en 1957, cinco años antes de su inexplicable deceso. Aún hoy quedan dudas. ¿Una excesiva dosis de barbitúricos u homicidio? Su tormentosa vida plena de contradicciones desde su infancia hasta los últimos instantes, señalan la posibilidad de una intensa depresión que la condujo al suicidio. Contradicciones verificadas por la autopsia prevén un asesinato que aún no está esclarecido y que probablemente nunca se investigue.

—Un matrimonio de parientes lejanos me hizo prometer, a los diez años, que nunca bebería. La próxima familia con quien fui a vivir solía darme botellas vacías de whisky para jugar— memoró Marilyn.

Luego vino una adolescencia turbulenta y signada por relaciones inestables. La fama llegó muy pronto a través de su foto desnuda en un calendario, un acontecimiento poco frecuente en esa época.

—Lo que sucedió tenía íntima relación con el alquiler de mi cuarto, donde debía tres semanas. Muchos artistas me habían pedido que posara desnuda, pero yo siempre respondí "no". Ganaba como modelo de vestidos cinco dólares por hora, el precio por posar desnuda era de cincuenta dólares por hora.

Su segundo casamiento con el famoso beisbolista **Joe Di Maggio** se produjo paralelamente a su éxito, duró nueve meses.

—Cuando me divorcié, el juez me preguntó ¿son amigos aún? y yo respondí: sí, sin embargo continúo sin saber nada sobre él. Todos reían pero no veían dónde estaba el chiste. Yo escuchaba que él era un gran jugador pero nunca lo vi jugar.

FRACASOS PROFESIONALES

En 1955 anunció su intención de interpretar a **"Grushenka"** de **"Los hermanos Karamazov", obra de Dostoievsky.** Se trasladó a Nueva York donde asistió como estudiante al **Actor's Studio** con la intención de ser una actriz consciente y no solo una belleza. El 29 de junio de 1956 se casó con el dramaturgo **Arthur Miller**, y se divorció de él cinco años más tarde. En dos oportunidades perdió embarazos que la sumieron en hondas crisis depresivas. A partir de ese momento vivió entre el mal humor y los caprichos, llegaba tarde a los estudios de filmación y también al sicoanalista que la atendía. Se mostraba insoportable con sus compañeros de trabajo. Estaba empeñada en ser dueña de sí misma, un derecho que nunca tuvo.

LOS KENNEDY EN SU FINAL

"La vida y la extraña muerte de Marilyn Monroe", un libro de **Robert Slatzer** —ex marido de la estrella por solo dos días— denuncia la presencia de **Bob Kennedy** y un médico amigo la noche del **4 de agosto de 1962**, en que se produjo el deceso de la actriz. La cantidad de barbitúricos que presentaba su sangre y no otros órganos del cuerpo, harían prever una dosis de un sedante inyectable y no de las 47 pastillas de Nembutal a las que se les atribuyó su muerte. Otros pormenores siembran la duda, pero más allá de ellos, cabe la posibilidad de que la dosis haya sido aplicada por el médico para calmar una violenta crisis de la que Robert sería protagonista.

Ella misma así sostenía...

—Nunca me acostumbré a ser feliz. Algunas veces, con una bufanda, un saco de polo y sin maquillaje salgo de compras para observar cómo vive la gente. Cuando alguien me reconoce y me sigue no me molesta, comprendo que algunas personas quieran ver si una es real. Pero, aun cuando una es famosa, se enfrenta con la naturaleza humana de una manera que suele ser cruda. La fama levanta envidias.

JEAN SEBERG: UNA MUERTE MISTERIOSA

El 8 de setiembre de 1979 apareció el cadáver de la actriz norteamericana **Jean Seberg** en el baúl de un automóvil en París. La autopsia reveló que la muerte se habría producido por una sobredosis de narcóticos. Sin embargo, su cuerpo apareció ocho días después de producido el fallecimiento y caben algunas dudas sobre la decisión de la actriz de suicidarse. La aparición de una carta dirigida a su hijo Diego de 16 años escrita con trazos tensos decía: **—Diego, mi querido... perdóname... No puedo más vivir con mis nervios... Caigo nuevamente... Debes ser fuerte... Ya sabes cuánto te quiero...".** El pequeño papel azul fue encontrado sobre su cuerpo desnudo é indicaría su voluntad de morir. A esto se suma la depresión que le causara una denuncia del **FBI** por la que se afirmaba que **Jean** apoyaba al Movimiento de Reivindicación de los negros y que esperaba un hijo de un dirigente de los **"Panteras Negras"**. La noticia fue publicada mientras la actriz era aún esposa de **Román Gary**, padre de su hijo Diego, y la sicosis que le produjo causó el deceso de la niña que esperaba. Su ex marido cree que la hija era de él, ya que se pudo comprobar que la criatura era blanca.

ACTRIZ Y MILITANTE

El realizador **Otto Preminger** la descubrió en 1957 en la salchichería de su padre. Decidido a llevar a la pantalla **"Juana de Arco"**, obra de **Bernard Shaw,** la eligió como intérprete. Hasta ese momento Jean soñaba con ser bailarina y había tomado lecciones de arte dramático con **Carol Houghton.** Actuó en temporadas de verano en **Massachussetts** hasta que protagonizó el discutido filme. Luego vino **"Buenos días, tristeza"**, una película que la obligó a aprender el francés en muy poco tiempo. De este trabajo ella misma dijo:

—Sé que me queda todavía mucho que aprender del arte en sí, del modo de comportarse, pero creo que ya he aprendido a andar esas sendas. El papel se ajusta más a mi propia personalidad.

Creía firmemente en las posibilidades de realización del cine argentino y así lo manifestó en una oportunidad en la que se mostró interesada en filmar en nuestro país.

La mayor parte de las películas en las que participó no pasaron de ser mediocres. Se destacaban en su filmografía **"Buenos días, tristeza"; "Sin aliento"; "Un loco maravilloso", "La ligne de demarcation"** y **"Paint your wagon"**.

La actriz fue siempre muy cuidadosa de su vida privada y evitaba cualquier intento periodístico de conocer sus conflictos emocionales. Respondía que únicamente tocaba estos temas con la gente involucrada en sus sentimientos. Insistía, sin embargo, en difundir su actividad en la **Asociación Nacional para el Progreso de la Gente de Color,** movimiento en el que ingresó a los 14 años. Curiosamente, estuvo vinculada con **Robert Kennedy** cuando éste era senador. Una semana antes del asesinato de su hermano **John, Bob Kennedy** invitó a la estrella a un almuerzo en su residencia donde discutieron largamente sobre los problemas de los negros.



El rostro sensual y seductor de la atormentada actriz americana.

Su enigmática muerte deja una duda, una mujer perseverante que se sobrepuso a los fracasos laborales logrando ingresar al mundo de las estrellas, no pudo soportar la crítica a su vida personal ni sobreponerse al dolor de perder una hija. Quizás su canción favorita explique en alguna medida su decisión: **"La comprensión es lo mejor del mundo... si lo es... todo es mucho mejor... cuando uno comprende de veras".**



A.M.G. (Cap.)

La ausencia de una conducta lógica, le dan características de personalidad desordenada y cambiante. La inconstancia en los propósitos, donde la voluntad floja no permite llevar a cabo lo planeado, hace que el sujeto realice en forma incompleta y mal sus tareas. Piensa de un modo, pero actúa de otro. Sugestionable, contradictorio y aficionado a la controversia, se esfuerza por convertirse en el centro de atracción de los demás. Exagerado en sus palabras, porque no puede dominar la exaltación interna. Por falta de pruebas de escrituras anteriores, no se puede asegurar si este estado es pasajero y accidental o constitucionalmente establecido. La mala canalización de las necesidades afectivas y de los impulsos de la libido no satisfechos, pueden ser la consecuencia de una disposición mental tan particular.

I.D. (Moreno)

Señora: Usted guarda un equilibrio perfecto en todos los aspectos de la personalidad. Su escritura corrobora por los rasgos todo lo que me cuenta en su carta. Es lógico que la angustie un poco el futuro, dada su situación particular, que es normalmente anormal. Las desigualdades en la escritura se deben a ciertas tendencias polarizadas en que la capacidad de acción, se ve algo perturbada por la potencia represiva de la voluntad, haciéndola a veces decidida y entusiasta, pero luchando también contra el desaliento y la tristeza. No es para tomar muy en cuenta porque al fin el autodominio hace que todo vuelva a restablecerse normalmente. Y por otra parte, ¿Quién no tiene altibajos? La capacidad de imitación se debe a su perfecta ejecución y habilidad manual. Tiene todas las condiciones positivas que la hacen evolucionada mental y espiritualmente. No se observan frustraciones. Si las hubo están bien metabolizadas.

L.L. (Moreno)

Tenés buena asimilación. Tu prudencia y cautela, un tanto exagerada, te hacen guardar una actitud de íntima desconfianza. Te abrís poco, es bastante difícil llegar a vos. No me decís a qué tipo pertenece tu dificultad para pronunciar palabras, si se debe a tartamudez o a otro tipo de problema. Tengo la impresión de que tu escritura es zurda. Volveme a escribir contándome más detalles y mandame tu dirección completa o teléfono.

M.P.Z. (Haedo)

En esta sección se realiza el estudio de compatibilidad de caracteres, por la escritura y no por los signos zodiacales.

S.N.F. (León Suárez)

La escritura analizada nos revela a un sujeto sincero, abierto y cordial. Es ágil mentalmente para asimilar conceptos. Posee habilidad de expresión.

La seguridad en sí misma, originaria en esta escritura, está perturbada, por una deficiente medida de las propias fuerzas, que dan al analizado características de voluntad fluctuante y floja, pues empieza las cosas con espíritu animado, para decaer al menor obstáculo.

Bastante terca, quiere imponer sus puntos de vista, en forma obstinada, que a veces son un tanto utópicos.

G.M.P. (V. Martelli)

La dificultad de adaptación al medio, por la confusión interna, impide salir de sí mismo, en actitud más altruista. La introversión excesiva, con mala visión del contorno no permite al sujeto ver algo, como no esté dentro de él mismo. La falta de reflexión puede hacerle cometer exageraciones con respecto a los demás, con falta de objetividad y hasta con espíritu crítico un tanto despiadado.

Necesidad de lucha, pero con agresividad por alguna frustración de los afectos, lo hacen ser poco considerado, dirigiéndose a los otros con cierto grado de altanería y despectivismo queriendo imponer sus puntos de vista con espíritu dominador.

El temperamento sanguíneo exuberante acarrea problemas digestivos, en estómago.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Es la semana de los sagitarianos; se vuelven más accesibles y más alegres. Si su esposo, amiga lectora, es de ese signo, puede aprovechar los días que vienen para tocar temas que hasta ahora no se atrevió. Claro está que conviene servirle antes una suculenta cena... que es, precisamente el punto débil de todo sagitariano.

Cuidado con los niños de Capricornio: Marte transita por ese signo, haciéndolos más revoltosos que nunca. Conviene vigilarlos mejor y conversar con ellos, aplacando así la tensión y agresividad.

Venus entra en Capricornio en esta semana, haciendo "florecer" a las escorpianas. Se sentirán más seductoras que nunca y... habrá muchas entre ellas que encontrarán su pareja. También pensarán más en su aspecto exterior y aquí precisamente va nuestro consejo(¡que acentúen lo femenino en sus arreglos!

Alerta para los signos cardinales: Aires, Cáncer, Libra y Capricornio: los elementos cortantes, fuego, vehículos, reglas de tránsito, personas irascibles merecen más atención que nunca. El tránsito de Marte por Capricornio tiene efectos muy violentos en cuanto a lo arriba mencionado.

Lo mismo ocurre con la digestión, las inflamaciones de las vías digestivas también son los resultados de ese aspecto planetario. Conviene evitar los alimentos muy fríos, muy calientes, picantes o muy salados.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 25: Luna en Cáncer. Aumenta la intuición de los nacidos bajo signos de Agua. Día de fertilidad para las mismas. Digestión pesada para los cardinales.

Los días 26, 27 y 28 por la mañana: Luna en Leo. Causa esta vez tensión familiar, por su cuadrante con Venus - Mercurio; conviene evitar las discusiones. Los signos "fijos": Tauro, Leo, Escorpio y Acuario, perjudicados.

Los días 28 por la noche y los 29 - 30: Luna en Virgo. Excelente para una gran reorganización, tanto en la casa, como en la mente. Favorece mucho a los signos de Tierra: Tauro, Virgo, Capricornio.

El día 1: Luna en Libra. Día de la belleza, paz y también de la coquetería. Favorece a los signos de Aire: Geminis, Acuario y Libra, brindándoles mayor posibilidad para una reconciliación amorosa.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Aries

AMOR: el Sol la ayuda, pero Marte la hace irritable, exigente y discutidora. Los días 26-27 son los mejores para un encuentro o reunión familiar.

FINANZAS: el día 1º le aguarda con una trampa, usted podría gastar en algo inútil o perder el tiempo buscando algo que no necesita.

SALUD: cuídese de alimentos fuertes o ricos de grasa.

Tauro

AMOR: los días 28-29 son aptos para el diálogo, pero el resto de la semana causa tensión. Conviene esperar con cualquier "pedido de cuentas" para no cometer una injusticia.

FINANZAS: las compras femeninas no gozan de apoyo estelar. Gastos en una reparación o en una instalación.

SALUD: fortaleza, pero molestias musculares, articulares.

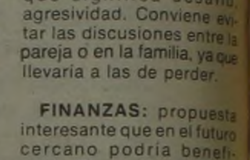


Géminis

AMOR: Cuidado. Usted camina bajo el Sol opuesto, que significa desafío, agresividad. Conviene evitar las discusiones entre la pareja o en la familia, ya que llevaría a las de perder.

FINANZAS: propuesta interesante que en el futuro cercano podría beneficiarla. El mejor día es el 1º.

SALUD: mejora, pero cuídese de las insolaciones.





Cáncer

AMOR: etapa favorable en general, si usted realmente desea mejorar sus relaciones. Las reconciliaciones y los acercamientos son apoyados por un Venus favorable.

FINANZAS: pequeños arreglos útiles, una persona joven ayudándola, un asunto legal que se termina felizmente. Desperfecto.

SALUD: procure evitar los alimentos muy fríos o calientes.



Leo

AMOR: los días 26-27 son óptimos, usted puede intentar un acercamiento o también encarar una cuestión delicada con su acostumbrada nobleza leonina...

FINANZAS: pequeños tropiezos con trámites o con alguna mudanza o cambio de lugar. En general su panorama es muy favorable.

SALUD: retención de líquidos, pesadez.



Virgo

AMOR: los días 29-30, cuando la Luna transita en Virgo, la ayudará a resolver una cuestión delicada. Días muy aconsejables para una conversación sincera.

FINANZAS: una oportunidad para mejorar su presupuesto familiar, idea muy buena, un consejo útil o una información valiosa.

SALUD: gran mejora, usted está repuntando muy bien.



Libra

AMOR: conviene esperar hasta el día 1º con sus proyectos de conquista o diálogo. La semana es favorable para los preparativos al respecto, pero trae cierta irritabilidad.

FINANZAS: un problema de vivienda o inversión puede resolvérsele en esta etapa mediante mucho ajetreo y dubitación.

SALUD: fatiga, ¡cuidado con las reservas agotadas!



Escorpio

AMOR: Venus y Mercurio transitan en Escorpio, haciendo posible toda tentativa de reconciliación. Vale la pena intentar un "borrón y cuenta nueva". La clave es: hablar.

FINANZAS: muy favorables; si sus actividades se relacionan con arte o moda, más aún. Fin de un asunto legal o trámite.

SALUD: gran mejora, embellecimiento, fuerza.



Sagitario

AMOR: semana muy favorable, los mejores días son los 26-27, posible reconciliación y momentos muy felices en la pareja. Procure actuar con sinceridad y nobleza.

FINANZAS: una persona de edad la conecta con algo muy importante o muy deseado, a lo que usted pueda realizar pronto.

SALUD: buena, pero procure no encerrarse demasiado.



Capricornio

AMOR: el día 25 amenaza con un disgusto, mejor dejarlo en blanco. Los 29-30 le brindan lo mejor, pero procure perdonar, no ser tan rígida, tan implacable.

FINANZAS: una propuesta de cambio, muy dudosa, amenazándola con cometer un gran error. Posibilidades de terminar un trabajo inconcluso.

SALUD: evite fatigas excesivas, descanse más.



Acuario

AMOR: ciertas discusiones, que empiezan como broma y que terminan en serio... Cuidado con dejarse llevar demasiado por ese diablito que usted lleva dentro.

FINANZAS: algo que tarda un poco, pero ya está en su horizonte: un cambio de lugar, una mejora, un trabajo nuevo la tiene en tensión.

SALUD: conviene un régimen depurativo.



Piscis

AMOR: semana con tropiezos, desencuentros. El mejor día es el 25, procure aprovecharlo. Después: una amiga la ayudará a encontrar la mejor manera de acercarse a su pareja.

FINANZAS: mejoran mucho, posible cambio, pequeño pero muy beneficioso en su ámbito laboral. Compra femenina, muy buena.

SALUD: gran mejora, embellecimiento.

El Tiempo Real del Puerperio es de Nueve Meses a un Año



LA SALUD DE LA FAMILIA

El puerperio es una de las etapas más difíciles en la vida de una mujer: los cambios físicos, la responsabilidad de atender a las necesidades del nuevo ser, el seguir adelante con las responsabilidades cotidianas, que incluyen el cuidado de la casa, la relación con el esposo y, eventualmente, con los otros hijos, son una pesada carga que no siempre se puede tolerar de buen grado. Al nivel de la vida mental, el puerperio dura entre nueve meses y un año, tiempo en el cual la dependencia del bebé con respecto a la madre es total.



La milenaria técnica del masaje hindú, aplicado por esta madre a su niño: amor y sabiduría se conjugan.

El puerperio es una etapa difícil en la vida de una mujer. El reacomodamiento de su organismo, la responsabilidad del nuevo ser, el aprendizaje de las necesidades del bebé, seguir adelante con las tareas propias de la casa y no descuidar la relación con los otros hijos y el marido son a veces, una carga pesada de llevar. En los 45 días posteriores al parto se producen depresiones muy intensas, características de esta etapa y a veces se viven con culpa; la mamá se siente desprotegida e incapaz de vivir su nueva etapa con alegría. Estos estados de ánimo son comunes y son una parte esencial del puerperio, que tiene características propias.

A los conflictos personales se suman la actitud del marido, abuelos, amigos e hijos que contribuyen a angustiar a la puérpera que vive concentrada casi exclusivamente en el recién nacido y en su propio cuerpo. Las opiniones contradictorias, los enfoques diferentes sobre la crianza de los niños y multitudes de consejos interfieren y agudizan los conflictos. A veces, la familia conoce el estado emocional del postparto y contribuye de manera efectiva a ayudar a la mamá, pero únicamente durante los consabidos cuarenta y cinco días cuando en realidad, el puerperio es una etapa más larga de lo que frecuentemente se conoce.



La licenciada Virginia Schejter, sicóloga, explica las características especiales del puerperio.

DE NUEVE MESES A UN AÑO

—El tiempo de remisión del útero a su tamaño y lugar normal es de 45 días aproximadamente —dice la sicóloga Virginia Schejter— eso sucede a nivel orgánico ya que así lo afirman los ginecólogos y obstetras, pero a nivel sicológico el puerperio dura entre nueve meses a un año.

—¿Por qué se prolonga tanto tiempo?

—El hombre tiene un tiempo de maduración más prolongado que los animales ya que las células demoran en mielinizarse. El bebé recién nacido tiene con su madre una dependencia total, la necesita no solo por su alimentación sino también por el contacto. El vínculo estrecho que se creó dentro del organismo no se corta automáticamente con el cordón umbilical. El niño reclama la presencia y el contacto directo con la mamá y ésta a su vez, del hijo, ya que es vínculo único de conexión.

—¿Cómo se logra el proceso de independencia del bebé?

—En principio la relación es narcisista en el buen sentido del término, ya que es necesario que sea de esta manera para que el desarrollo sea sano y armónico, inclusive para la supervivencia del bebé. Para la madre, el niño significa una parte de su cuerpo, mientras que el bebé la necesita para desarrollarse. Paulatinamente ambos se irán desprendiendo de esta relación a medida que el niño crece. No hay que olvidar que ambos funcionaron al unísono durante nueve meses.

—¿Por qué se producen depresiones del postparto?

Son varios los factores que concurren para que se produzcan depresiones. El puerperio es un momento de gran sensibilidad, la mujer responde ante el menor estímulo para protegerse y proteger a su bebé. Además es un momento en el que se revisa, inconscientemente, la propia vida dentro del útero de su madre. Influye mucho la imagen que se tiene de lo que fue estar embarazada para ser madre, si fue deseada o no, o vivida con alegría. Los mitos familiares predisponen positiva o negativamente a la puérpera y también el parto incide notoriamente. Si hubo riesgos, dolores o temores. Y, fundamentalmente, la depresión se produce por la separación del hijo que fue suyo exclusivamente durante nueve meses; a partir del nacimiento la figura de la embarazada pasa a segundo plano y la atención recae sobre el bebé.

LACTANCIA UN VINCULO IMPRESCINDIBLE

—La lactancia natural es un eslabón imprescindible entre la madre y el niño. El niño recibe el alimento creado para él con todo el afecto y la ternura que la mamá deposita en este acto. Es uno de los procesos que permiten a ambos continuar la relación que mantenían cuando estaban unidos a través de la placenta y el niño se alimentaba directamente de su mamá.

—¿Qué pasa cuando se suministra mamadera, en lugar de pecho?

—Yo creo que son muy pocos los casos en que no se puede amamantar. En general es un proceso natural que debe darse para ayudar al crecimiento físico y síquico del niño.

—¿Cuáles son los problemas que impiden el amamantamiento?

—Muchas veces son confusiones originadas por una mala información las que provocan la ruptura de la lactancia natural. A veces el niño no toma el pecho porque tiene dolores e inmediatamente se piensa que la leche no es suficiente y se recurre a la mamadera. Otras, la madre se siente insegura respecto del crecimiento del niño y piensa que no recibe suficiente alimentación. Por otra parte, la glándula mamaria es una de las más sensibles a la opinión de los familiares. La puérpera se pone muy nerviosa ante los comentarios y no puede amamantar tranquila a su bebé por lo que el niño llora, y entonces cunde la sospecha de que se quedó con hambre, cuando en realidad, el motivo es que junto con la leche la mamá le transmitió su angustia.

—¿Hasta cuándo debe mantenerse la lactancia natural?

—Lo ideal es hasta los nueve meses, aunque a veces esto es imposible por las obligaciones de la mamá. Pero, en estos casos, conviene continuar con una mamada diurna o nocturna para mantener el vínculo. De todas maneras los plazos los establece cada madre con su hijo de acuerdo con sus propias necesidades.

—¿Hay otros motivos que influyen en la desaparición de la leche?

—Sí. Hay casos en que el marido se opone porque se siente desplazado por la relación entre la madre y su hijo, los celos le impiden colaborar con su mujer que se mantiene muy atenta a las reacciones y horarios del bebé. Otras, influyen los hijos mayores, que también se sienten desprotegidos por lo que la mamá recurre a la alimentación artificial y desprende al bebé de tan vital fuente de protección.

—¿Cómo reaccionan los hermanos frente al nuevo ser?

—Hay dos opciones. Algunos lo rechazan abiertamente, intentan pegarle o dicen que no lo quieren. Otros, en cambio se muestran totalmente indiferentes, y niegan el rechazo que sienten. En ambos casos lo ideal es explicarles a los niños que ellos también fueron bebés y recibieron la misma atención, rehaciendo la historia para que no se sientan solos o crean que a ellos no los quieren.

—¿La relación intensa se vive únicamente a través del amamantamiento?

—Hay otros métodos para revivir el contacto, entre la madre y su hijo. Una técnica hindú de masajes permite que el niño tenga la sensación de contención que existe dentro del útero.

—¿Cuándo conviene comenzar con los masajes?

—Desde el primer mes en adelante se puede comenzar con los masajes en todo el cuerpo del niño. Estos le darán seguridad y la posibilidad de recuperar el olor y el calor materno. Deben funcionar como un alimento al igual que la comida. Los masajes se realizan con las manos aceitadas y son intensos para que el niño sienta un movimiento interno en la sangre y tenga un buen contacto con las manos de la madre.

Los masajes, que se aprenden con una técnica y la lactancia natural, contribuyen al buen desarrollo físico y social del bebé y permiten a la mamá vivir placenteramente su puerperio.

Esta nota fue asesorada por la licenciada en sicología Virginia Schejter, T.E. 824-2496.

Moda con Leyenda Americana

"A través de la moda folk busco recrear motivos y vestimentas de comunidades indígenas,y transformarlos en una moda distinta, auténtica, muy adaptable".

Esta afirmación pertenece a Myrta Carlen, una antropóloga argentina que investiga desde hace años la formación étnica de las razas latinoamericanas.

"Siempre me incliné —continúa Myrta— **hacia el estudio folklórico. Realicé trabajos sobre e[illegible]na, en radio, revistas y otros medios de comunicación. Desde hace un año, me dedico a la moda folk. Descubrí que en nuestro país, y en otras naciones de latinoamérica, existen numerosos elementos textiles que pueden adaptarse perfectamente y dar por resultado modelos muy prácticos, muy ponibles".**

Myrta afirma que en la Argentina existen excelentes textiles, tanto gruesos como finos. Continuamente recorre el país y también otras latitudes —siempre latinoamericanas.

Trae modelos, ideas, y sobre ello recrea sus propias exclusividades. **"Me siento profundamente americana** —explica—. **Creo que mi país continúa hasta el Golfo de México. Por eso, otro de los objetivos de mi trabajo es crear una conciencia americana. Los modelistas argentinos solo siguen las inclinaciones europeas, y eso parece determinar ciertos gustos en la gente. Mis creaciones son auténticas, tomadas de los mismos indígenas que aún viven en el continente".**

—¿Qué textiles abundan en el país?

—Hay varios. Para invierno, está el barracán, fabricado por indios Matacos y Chanes. También los aguayos, que son paños de alpaca hilada a mano. Son los que usan las coyas para llevar a sus hijos atrás. El tamaño de estos paños no alcanza ni para hacer una colcha de cama. Sin embargo, puede servir para hacer una elegante pollera. Esa, por ejemplo, es una de mis creaciones. También hay textiles de verano: el lienzo de algodón y el chaguar.

Myrta trabaja con un equipo de artesanos, y tiene unos 50 modelos, totalmente exclusivos, creados por ella. Se define como **"una autodidacta con la aguja en la mano".** Myrta es también una eterna viajera. Este verano, estará en Punta del Este para presentar sus trabajos. En la Capital Federal, puede encontrársela a diario, siempre sonriente y dispuesta a explicar con afán la historia de cada uno de sus modelos, en Florida 877, 2º piso.









